

GIMNASTYKA KOREKCYJNA I ĆWICZENIA RUCHOWE DLA DZIECI GRUP PRZEDSZKOLNYCH

Najlepszym sposobem na budowanie odporności jest odpowiednia ilość snu, zdrowa dieta oraz aktywność fizyczna. Pamiętajmy, że wychodzenie na powietrze nie jest zakazane. Wręcz przeciwnie. Przy zachowaniu rozsądku zalecany jest spacer, trucht czy rower.

Lekarze nie widzą przeszkód w aktywności fizycznej na powietrzu, jednak wszyscy zwracają uwagę na zdrowy rozsądek i unikanie skupisk ludzi.

Zachęcam wszystkich rodziców aby w miarę możliwości zadbali o to, aby dzieci podczas kwarantanny chociaż raz dziennie podejmowały aktywność fizyczną.

W sytuacji gdy nie ma możliwości wyjścia na powietrze zachęcam do wykonywania ćwiczeń w domu. Wiem, że dzieci spędzają bardzo dużo czasu przed książkami i przed komputerem, dlatego nawet krótka aktywność między wykonywaniem innych zadań jest bardzo wskazana.

Poniżej linki do ćwiczeń , zachęcam do skorzystania i wspólnej zabawy 😊

Rozgrzewka - https://www.youtube.com/watch?v=SGuKDNvBo_U

Rozciąganie – <https://www.youtube.com/watch?v=p-UGo0P8WVUk>

Wspólne ćwiczenia z dziećmi - <https://www.youtube.com/watch?v=FacAJxilh4>

Gimnastyka i muzyka - <https://www.youtube.com/watch?v=ozl7YcVASgo>

Gimnastyka korekcyjna (Trzymaj się prosto – przedszkolaki)
<https://www.youtube.com/watch?v=WJR6luHixYk>

Beata Urbańska